

www.dkn-vibration.com



CARACTERISTIQUES GENERALES
Puissance moteur : 1 HP moteur 900 Watts
Force générée : 1.8 Kn
Force d'accélération : jusqu'à 6G
Fréquence des vibrations : de 20 Htz à 50 Htz
Dimension plateau : l=83 cm x P=41cm
Hauteur : 137 cm
Poids total : 72 Kg
XG 5.0 Vibration Machine
Ce nouveau modèle XG 5.0
est développé par DKN technology
pour un usage Home Fitness.
Cependant la qualité de sa conception
lui permet une utilisation intensive.
XG05
ACCELERATION
XG 5.0
DKN
TECHNOLOGY



DKN exclusif « **Personal coach LCD training** » :
5 programmes d'entraînement rapidement exécutables, software très pédagogique et ludique.

Double télécommande spécialement conçue pour les positions allongées.

Hz	Amplitude	Force d'accélération
20	3.4 mm	1.0 G
25	2.6 mm	1.1 G
30	1.9 mm	1.5 G
35	1.4 mm	2.2 G
40	1.3 mm	2.9 G
45	1.2 mm	4.1 G
50	1.0 mm	6.2 G

Le plateau 100 % acier monobloc se démarque par un nouveau design innovant grâce au reflet élégant de sa peinture noire laquée.



Qu'est-ce qu'une PLATEFORME VIBRANTE ?

Il ne faut pas confondre les plateformes vibrantes avec la gymnastique passive ou les électro stimulateurs : les principes sur lesquels ils se fondent et la technologie sont vraiment complètement différents. Le principe de base sur lequel ont travaillé M. BOSCO et les autres chercheurs a été celui de la locomotion et de la façon dont des exercices de courte durée mais de très forte intensité produisent des effets positifs sur les structures osseuses, musculaires et articulaires.

Le problème est que tout le monde n'a pas la possibilité de s'entraîner de façon adéquate. On pense toujours aux risques d'accident et le mode de vie actuel tend à faire de nous des sédentaires plutôt que des actifs.

L'idée de base qui a conduit à la réalisation de la plateforme vibrante a été de remplacer ou compléter, en fonction de l'âge et de l'état de santé du patient, l'activité physique normale en reproduisant les vibrations bénéfiques que l'on constate pendant la «locomotion» normale. En effet, pendant n'importe quel déplacement, même une simple promenade, d'innombrables vibrations sont produites et transmises tout le long du corps au moment des impacts au sol. Ces vibrations se transmettent à travers le pied, la jambe, la colonne vertébrale et le cou, avec d'énormes bénéfices pour tout le système osseux et musculaire, entre autre. Ne dit-on pas en effet, que l'on se sent mieux quand on est actif ? Cette sensation générale de bien-être est reproduite par les vibrations des plateformes et on peut facilement l'expliquer par la sécrétion dans notre corps, de façon tout à fait naturelle, de neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine. Il faut se rappeler que les premières plateformes vibrantes furent utilisées dans les stations spatiales russes (il s'agissait justement des plateformes vibrantes de M. BOSCO) et ce sont celles-ci qui permirent aux astronautes russes (qui ne les utilisaient que dix minutes par jour) de rester en orbite 420 jours, contre 120 jours pour les astronautes américains qui durent revenir sur terre à cause de graves troubles musculaires et osseux.

Par la suite, les plateformes vibrantes ont été utilisées pour divers objectifs dans la Médecine/Physiothérapie, dans le Sport/Fitness, pour la Beauté/Bien-être et pour combattre l'Ostéoporose et le vieillissement du système osseux. Il y a deux ans seulement, on utilisait les plateformes vibrantes exclusivement dans des centres médicaux spécialisés ou dans des centres de fitness de haut niveau, surtout à l'étranger et à des coûts exorbitants.

Aujourd'hui, les plateformes vibrantes sont enfin accessibles au grand public.

À quoi sert la PLATEFORME VIBRANTE ?



La plateforme vibrante agit sur diverses parties de notre corps :

1) Le système neuromusculaire
2) la circulation
3) Les cartilages
4) Les tissus osseux
5) Le système hormonal
6) Les neurotransmetteurs

En Scandinavie, région très strict quant à la réglementation de la protection de la santé, il a été démontré que ce n'est qu'après 2.000 heures d'utilisation que les vibrations d'une perceuse engendrent des problèmes d'articulations. L'utilisation normale des plateformes se limite à dix minutes par jour et il ne pourrait donc y avoir d'éventuels effets secondaires qu'après 32 années d'utilisation.
Il convient aussi de souligner que l'utilisation de la plateforme exclut totalement les mouvements brusques, et évite donc d'éventuels traumatismes résultant d'activités physiques tant à l'air libre qu'en salle de gymnastique aux agrès.



Ainsi, on peut utiliser en toute sécurité la plateforme vibrante pour atteindre divers objectifs dans les domaines suivants :

- Fonctions Sport/Fitness
- Fonctions Médecine/Physiothérapie
- Fonctions Esthétique/Bien-être
- Fonctions Gériatrie/Ostéoporose

Le FITNESS venu de L'ESPACE

Comment fonctionne la plateforme vibrante ?
Son fonctionnement est très simple même s'il peut varier légèrement d'une plateforme à une autre.
La personne monte sur la plateforme et sélectionne le programme qu'elle veut exécuter pour entraîner une partie spécifique du corps. Elle prend alors sur la plateforme les diverses positions qui sont mentionnées dans le manuel d'utilisation ou qui figurent directement sur l'écran de la machine.

Dès les premiers moments d'exercice sur la plateforme les effets de la vibration se font nettement sentir : les muscles se contractent à 100%, la fréquence cardiaque s'élève et la circulation sanguine augmente. D'autres adaptations à plus long terme beaucoup plus importantes et profondes se produisent simultanément : les structures osseuses se renforcent, la sécrétion d'hormones (GH et testostérone) augmente, le métabolisme et la consommation de calories s'élèvent et les systèmes nerveux centraux et périphériques sont stimulés.
La session de travail dure entre 20-25 minutes.
Chaque cycle d'entraînement se compose d'une minute de vibration et d'une minute de repos. Le protocole conseillé se compose de cinq cycles suivis de 10-15 minutes de récupération, puis à nouveau de cinq cycles.

Pendant l'exercice on sent «vibrer» tout son corps,
mais il n'y a AUCUNE douleur :
au contraire, on éprouve immédiatement une véritable sensation de bien-être.

Au bout de combien de temps pourra-t-on «voir» les premiers effets de l'entraînement effectué avec la plateforme vibrante ?
Des études (source : M. BOSCO et Coll.; Biology of Sport, 15,3,157-164, 1998) ont montré que **dix jours d'utilisation à raison de 10 min/jour suffisent pour obtenir une augmentation très nette de la force explosive**.

En général, même pour les utilisations non sportives à niveau professionnel, on conseille généralement d'utiliser la plateforme vibrante trois fois par semaine et des résultats visibles apparaissent en environ un mois.
Le bon fonctionnement d'une plateforme dépend des facteurs techniques ci-après :
- la fréquence (en Hz)
- l'amplitude (en mm)
- l'accélération
- la durée
- les angles articulaires (en degrés)


DKN® TECHNOLOGY
FRANCE
15-17 Rue du Pré la Reine - 63100 Clermont-Ferrand
Courriel : serviceclient@dkn.fr
www.dkn-vibration.com
www.dkn-france.fr
XG5.0
ACCELERATION